

标题:

医药网 > 中医药频道 > 其他

其他

中医学习导航

中医文化 中医知识
中医古籍 中医文献

中医基础

· 基本特点 · 阴阳学说
· 五行学说 · 八纲辨证
· 望诊· 闻诊· 问诊· 切诊
· 方药概论

...更多

药材认识

薤白	木贼	红藤
乳香	槐花	石韦
谷芽	秦皮	漏芦
姜黄	草薢	马勃
花椒	泽漆	蚤休
商陆	白蔹	芫花
炮姜	雷丸	鹤虱
胡椒	瞿麦	蚕砂
桑枝	柿蒂	砒石
常山	葶苈	佛手

...更多

常用方剂

解表	清热	温里
泻下	消导	祛湿
理气	理血	补益
固涩	开窍	驱虫
镇潜熄风	祛风湿	
止咳化痰平喘		

妇女保健

妇女保健旨在贯彻“预防为主”的精神。由于妇女有经、孕、产、乳等特点，更需重视卫生保健的特点功达无病先防，有病早治，减少妇科疾病发生，保障妇女的身体健康。

【经期卫生】

月经期由于盆腔充血，胞宫经血下行，血室开放，抵抗力减弱，又容易发生情绪波动，若不注意摄养可导致妇科疾病，故应予以重视经期卫生。

1. 劳逸适度 经期失血可导致气血损耗，机体易感疲劳，故不宜作超越本身体力的劳动或作剧烈运动，并应保证充足的睡眠，保持充沛的精力。

2. 寒温适宜 经期胞宫气血空虚，应注意保暖，避免受寒、冒雨涉水或冷水淋洗、游泳等，以防止月经失调、痛经、带下及妇科杂病。

3. 调摄饮食 经期不宜过食辛辣香燥伤津食物，以免耗伤阴血或热迫血妄行，但也不宜过食生冷之品，以防导致寒滞血脉，经行不畅。

4. 心情舒畅 经期因经血下注，阴血不足，肝气易郁，情绪容易失控，或忧思烦怒，以致气血逆乱，导致月经失调等症，故应保持心情舒畅，维持气血正常运行，避免疾病发生。

5. 严禁房事 经期血室开放，故应严禁房事及盆浴、坐浴，防止病邪入侵。保持外阴和阴道清洁，勤换内衣内裤。

【孕期保健】

怀孕后，生理上起各种变化，以生殖系统变化最显著，应定期作产前检查，早期发现异常情况并采取下列预防措施。

1. 饮食调理 怀孕早期出现纳少泛恶、乏力等现象，不影响工作和生活，是正常的妊娠反应，一般不需治疗。孕期饮食宜清淡，富于维生素、蛋白质，又易消化的食物，忌食辛辣有刺激食物。孕期更不能随便乱服药物，应在医生指导下正确服药。

2. 劳逸结合 怀孕后应避免剧烈体力劳动或运动，更不宜提拿重物或攀高涉险，保证足够的睡眠和养成有规律的生活。

3. 保暖避寒 妊娠早期，孕期卫气较虚弱，易感冒，故衣着要暖，服装及鞋要宽畅，舒适柔软，勿紧胸束腰，阻碍气血运行，以免影响胎儿生长发育。

4. 注意清洁 孕期保持外阴及皮肤清洁，常洗澡，勤换内衣，并用温水清洗乳头，常用手指牵拉或用手掌按摩乳头，以防乳头内陷。

5. 注意胎教 妇人怀孕，其思想、视听、言行，均应端正，胎儿可得到感化，古称胎教。胎教，首见于《大戴礼记》和汉代刘向的《列女传》，历来得到群众和医家的重视。《叶氏女科证治》云：“胎前静养，乃第一妙法，不较是非，则气不伤矣。不争得失，则神不劳矣。心不嫉妒，则血自充矣。情无淫荡，则精自足矣。安闲宁静，即是胎教。”孕妇的生活、思想、言行，足以影响胎儿，已为现代医学所注意。因母亲之思想情操，七情变化都可影响胎儿，故在孕期应保持精神愉快，多听悦耳优美的乐曲，可能有利胎儿发育和性格训导。

6. 严慎房事 房事过频可损伤肾气，发生流产。特别是在妊娠头3个月不慎房事，易致流产。妊娠后3月不避房事，可引起早产或诱发产褥感染，故严慎房事十分重要。

7. 产前检查 妊娠3个月时应测基础血压和作盆腔检查，了解子宫大小与孕月的关系以及盆腔情况。妊娠5个月时应定期作产前检查，孕期如发现水肿、高血压、蛋白尿等异常情况应及时治疗。在近预产期时发现阴道少量流血、流水、腹部阵痛等先兆临产现象，应立即赴医院检查。

8. 牢记“六字” 产妇临产时不必恐怖紧张，医务人员应予关心照顾，向病人宣传“睡、忍痛、慢临盆”六字的精神，避免过早进气，鼓励产妇进食和休息，必要时可进服参汤、桂圆汤等，以扶助正气，增加体力，加速产程进展。如出现难产或紧急情况，医务人员也要镇静，迅速果断地作出处理。

【产褥期保健】

由于分娩耗血伤气，故产妇在产褥期气血虚弱，体力疲乏，产后调养护理尤为重要。

1. 谨避风寒 新产之后，营弱表虚，易见褥汗，稍受风寒即易感冒，故应保暖。在炎热夏天，居室尤应通风透气凉爽，防止中暑。

2. 饮食护养 产妇新产不久体力未复，脾运不健，不宜进食油腻之品，饮食应清淡可口，易于消化，营养丰富，可适当进食水果，增加维生素摄入。

3. 讲究卫生 产褥期应保持皮肤及外阴清洁，清洗会阴，勤换内裤及卫生巾，严禁房事，保持乳房清洁，防止乳头破裂和乳腺炎，还要破除“月子里”不梳头、不刷牙的陋习。

4. 产后锻炼 一般顺产的产妇，在产后2~3天就可起床适当活动，产后2周即可逐渐开始产后保健运动，以增强体质和保持体型，但不宜过早进行下蹲或增高腹压的活动，以防子宫脱垂。

5. 产后访视 产后45天产妇应抱婴儿去医院作产后健康检查，以便及时发现异常情况，及时治疗。

6. 计划生育措施 医务人员要向产妇宣传计划生育的意义，落实计划生育措施，如男用避孕套、女方放置节育环等。

【哺乳期保健】

母乳是婴儿最好的食物，优于人工喂养，应提倡母乳喂养。

1. 定时喂奶 养成定时喂奶的习惯，根据月龄增长逐月增加食量，或添加辅助饮料，进食量要适中，防止消化不良。乳母应适当增加营养和保证休息。

2. 清洁乳头 注意乳房卫生，常用温水洗乳头，哺乳前后都要清洁乳头，不能让婴儿含奶头入睡。喂奶时双侧乳房轮换吸空，发现乳头破裂应立即治疗，防止乳腺炎发生。

3. 辅助食品 婴儿奶量大者，可逐渐增加辅助食品，如米汤、奶糕和蛋汤等。一般在婴儿10个月左右即可断奶。

4. 慎用药物 有些药物通过血液循环进入乳汁，如青霉素、镇静剂等，直接影响婴儿，甚至使婴儿致敏，发生过敏反应，故应慎重用药。凡堕胎之中药也应慎用。

【青春期保健】

青春期是长身体、长知识时期，随着月经初潮，防治重点是月经病。

1. 月经生理的宣教 少女进入14岁左右，天癸成熟，月经初潮，这是正常的生理现象。不少女青年对月经来潮感到羞涩、恐惧，甚至厌恶月经，导致月经病的发生，故宣教月经生理是十分重要的。

2. 性知识的宣教 月经来潮，说明已具有生育能力，青春期少女对女性的性生理缺乏了解，又有一种好奇心，出现性紊乱现象，故对少女要进行性知识的宣教，促使她们正确认识和对待性知识的了解。

3. 饮食多样化 青春期是长身体时期，体内需要各种氨基酸、蛋白质、维生素等，故应增加饮食的种类，包括含有微量元素的食物（如锌、钙等），促进卵巢及体内各脏器的需要，促进天癸发育，促进冲任气血旺盛，保证月经正常来潮，切忌偏食和不恰当的减肥节食，导致月经失调、厌食等症。

【更年期保健】

更年期是妇女天癸渐衰，阴阳失去平衡，卵巢及性腺功能衰弱时期，也是肿瘤好发时期。

1. 劳逸适当 此期妇女肾气渐衰，易疲乏，故应劳逸结合，不宜过度操劳，预防脏腑气血功能紊乱所致的月经失调和肿瘤的发生。提倡适当的体育活动，锻炼身体，增强体质，调节生活规律，保证充足睡眠和休息。

2. 情志舒畅 更年期虽是肿瘤好发时期，但不可思想负担过重，要防止精神过度紧张，避免不良刺激，做到清心寡欲，心情舒畅，才能达到养生益寿的目的。

3. 妇科普查 更年期易患肿瘤，应定期组织妇科普查，排除妇科肿瘤或早期发现肿瘤，特别对某些不明原因的症状更不可忽视，须进一步检查。

4. 适当治疗 更年期又称围绝经期，为妇女从生殖功能旺盛的状态，向老年衰退过渡的时期，这时期可始于40岁，而历时10余年至20年。在更年期卵巢功能渐渐衰退，雌激素水平偏低，已有缺钙倾向，故应开始补充适量的雌激素和钙片，防止骨质疏松和心血管疾病。中药方面可适当服用活血化瘀类药物和补肾健身壮骨类药物。

(医药网整理，未经许可，严禁转载)

[关于公司](#) | [网站简介](#) | [服务项目](#) | [领导关怀](#) | [媒体报道](#) | [技术支持](#) | [意见反馈](#) | [法律声明](#) | [友情链接](#) | [联系我们](#)

兄弟站点：[生意宝](#) - [国贸通](#) - [中国化工网](#) - [全球化工网](#) - [中国纺织网](#) - [中国服装网](#) - [机械专家网](#) - [中国农业网](#) - [中国蔬菜网](#)
[浙江都市网](#) - [中国红娘网](#) - [南阳商务网](#) - [糖酒招商网](#) - [Toocle.com](#)

© 医药网版权所有